

- Rezept der Woche -

Gefüllte Kohlrabi mit Karottensoße

Zutaten für 2 Personen:

- 50 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Kohlrabi á ca. 300 g
- 150 g Karotten
- 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Schlagsahne
- Etwas Schnittlauch
- 80 g Goudakäse
- Salz & Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Hirse heiß waschen, in 200 ml Brühe nach Packungsangabe garen und gut abtropfen lassen
- Geschälte Kohlrabi in Salzwasser aufkochen und ca. 35 Minuten köcheln lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind, dann abkühlen lassen
- Karotten schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden, in einem Topf mit wenig Wasser abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen, bis sie ganz weich sind, im Anschluss Wasser abgießen
- Fein gehackten Knoblauch und gewürfelte Zwiebel in 2 EL Öl in einem Topf 1 Minute anbraten
- Die restliche Brühe, Sahne und Karotten zugeben und 3 Minute köcheln lassen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Schnittlauch in Röllchen schneiden, Käse reiben und Hirse mit 1 EL Olivenöl und der Hälfte des Schnittlauchs mischen
- Kohlrabi mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher aushöhlen, sodass ein dicker Rand bleibt, Inneres anderweitig verwerten 😊

- Kohlrabi mit Hirse füllen und in eine Auflaufform setzen und mit Käse bestreuen
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180) 10 Minuten lang backen
- Soße nochmals erhitzen und zu den Kohlrabi servieren
- Mit restlichem Schnittlauch bestreuen

Guten Appetit!